TU SALUD EMPIEZA EN EL SÚPER

Abastece tu cocina con los ingredientes que la ciencia avala para reducir la inflamación y sentirte mejor

Índice

PRIMERA PARTE

Comer bien empieza antes de cocinar

El supermercado como territorio clave

SEGUNDA PARTE

Los 15 alimentos antiinflamatorios según la ciencia

Cúrcuma

Aceite de oliva

Nueces

Arándanos

Jengibre

Ajo

Té verde y matcha

Almendras

Avena

Remolacha

Fresas

Semillas de chía

Quinoa

Sobre Nosotros

PRIMERA PARTE

Comer bien empieza antes de cocinar

A veces el cuerpo nos envía señales de que algo no va bien: sentirte hinchado después de comer, cansancio continuo, dolores articulares o una digestión pesada. Son síntomas que muchas personas atribuyen al estrés o a la edad, pero en realidad pueden ser la punta del iceberg de un problema silencioso: la **inflamación crónica de bajo grado**. Esta inflamación es un "fuego lento" que no duele pero que, si se mantiene encendido mucho tiempo, puede predisponer al desarrollo de enfermedades como la diabetes tipo 2, la artritis o los problemas cardiovasculares.

No vamos a asustarte; al contrario, queremos mostrarte que hay una herramienta poderosa al alcance de tus manos (y de tu cocina) para apagar ese fuego: **tu alimentación diaria**. La ciencia ha demostrado que ciertos alimentos –ricos en compuestos como los polifenoles, los omega-3 o la curcumina– ayudan a reducir de forma natural los niveles de marcadores inflamatorios en la sangre, como la proteína C reactiva (PCR), las interleucinas o el TNF-α. Y no solo actúan en un lugar concreto; estos alimentos trabajan a distintos niveles: **mejoran la salud de tu microbiota intestinal, ayudan a regular el metabolismo de la glucosa y las grasas, y modulan tu sistema inmunitario**.

Por eso este libro no solo te hablará de alimentos, sino de elecciones. Porque tu salud no empieza en una dieta estricta ni en una pastilla milagrosa, sino en algo mucho más cotidiano: lo que pones en el carrito cuando vas al supermercado. Cada ingrediente que eliges tiene el poder de encender o apagar ese fuego interno. Esta guía te acompaña a revisar tu despensa, entender qué compras y por qué, y llenar tu cocina con alimentos que no solo nutren, sino que ayudan a tu cuerpo a volver al equilibrio.

El supermercado como territorio clave

Cuando entramos en un supermercado solemos pensar que se trata de un espacio neutro, donde simplemente elegimos qué llevar a casa. Pero la realidad es otra: estos entornos están cuidadosamente diseñados para que compremos más y, sobre todo, para que elijamos alimentos ultraprocesados.

Hoy en día, la mayor parte de las compras de alimentos se hacen en supermercados y grandes cadenas minoristas. Esto tiene consecuencias directas en lo que comemos: diversos estudios muestran que los hogares que compran principalmente en estos lugares consumen más ultraprocesados y tienen mayor riesgo de obesidad y enfermedades crónicas.

En Brasil, por ejemplo, los supermercados concentran casi el 60 % de las calorías adquiridas en los hogares, siendo la principal fuente de ultraprocesados (Mialon et al., 2018). Investigaciones en Guatemala, Kenia y Tailandia también encontraron que comprar en supermercados se asocia con un mayor consumo de refrescos, snacks y comidas listas para comer, así como con un mayor índice de masa corporal (Khonje et al., 2020).

En contraste, quienes compran más en mercados tradicionales o ferias de agricultores suelen tener dietas más saludables, con mayor presencia de frutas, verduras y legumbres frescas (Monteiro et al., 2013).

El papel de las corporaciones transnacionales

Este patrón global no ocurre al azar. Un puñado de grandes corporaciones transnacionales controla buena parte del mercado alimentario y tiene la capacidad de influir en qué encontramos en los estantes, cómo se fijan los precios y qué productos reciben más publicidad.

En Asia, por ejemplo, se ha documentado cómo estas empresas han transformado la dieta en apenas unas décadas, impulsando el consumo de refrescos, comida rápida y ultraprocesados a gran escala (Baker & Friel, 2016). Algo similar ocurre en muchos países de ingresos medios, donde las ventas de ultraprocesados crecen más rápido que en los países ricos (Moodie et al., 2021).

Estrategias de marketing y arquitectura de elección

La investigación ha identificado que los supermercados aplican de forma sistemática las 4P del marketing —producto, precio, promoción y colocación— para empujar los ultraprocesados:

- **Producto:** nuevas versiones "light" o "funcionales" de ultraprocesados que parecen más saludables.
- **Precio:** descuentos por volumen que fomentan comprar más de lo que necesitamos.
- **Promoción:** la mayoría de los anuncios en los pasillos están dirigidos a snacks, refrescos y comidas preparadas (Karpyn et al., 2020).
- **Colocación:** lo que está a la altura de los ojos o en las cajas suele ser lo menos saludable. Un análisis mostró que hasta un 89 % de los productos en las cajas registradoras eran ultraprocesados dirigidos a

niños (Shaw et al., 2020).

Prácticas engañosas

Un hallazgo especialmente llamativo es cómo algunos supermercados colocan ultraprocesados en secciones de “salud y bienestar” de sus folletos o pasillos. En Brasil, un estudio reveló que más de la mitad de los productos anunciados como “saludables” en los folletos eran en realidad ultraprocesados, con etiquetas como “alto en fibra” o “reducido en azúcar” que pueden confundir fácilmente al consumidor (Botelho et al., 2020).

El contraste con los mercados frescos

Frente a este panorama, los mercados locales y las ferias de agricultores no solo ofrecen productos más frescos, sino que también se asocian con dietas más equilibradas y menor consumo de ultraprocesados (Monteiro et al., 2013). Además, apoyarlos fortalece a la agricultura local y a las tradiciones culinarias que históricamente nos han alimentado mejor.

Una compra que nutre de verdad

Hacer la compra también es un ejercicio. Igual que cuando entrenas no llegas al gimnasio sin saber qué vas a trabajar, al supermercado conviene entrar con un plan: saber qué llevar y por qué.

La compra ideal empieza mucho antes de cruzar la puerta del súper: revisando tu dieta, pensando en lo que cocinas siempre, y planificando con intención. Ese repaso previo te ayuda a decidir qué merece un espacio fijo en tu carrito —legumbres, frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos— y qué puedes dejar pasar sin dudarlo.

El enfoque no está en prohibirte cosas, sino en darle protagonismo a lo que sostiene tu cocina día a día. Así como repites un movimiento hasta que se vuelve natural, repetir elecciones saludables termina creando una despensa que trabaja a tu favor. Y lo mejor: cada compra refuerza tu “músculo” de la intención, haciéndote más fuerte frente a los estímulos del supermercado.

Piensa en tu carrito como en una extensión de tu cocina. Cuando eliges con claridad, no solo llenas bolsas: estás preparando los platos que te darán energía y bienestar en los próximos días.

En nuestro libro *Tu cocina antiinflamatoria* contamos cómo llevamos este ejercicio un paso más allá: cómo organizamos la despensa, cómo planificamos sin rigidez y cómo cocinamos con lo que realmente importa. Allí verás ejemplos prácticos de menús y rutinas que transforman la compra en un hábito entrenado y liberador.

Ideas clave para tu carrito

- **Lleva lista de compras:** Evita compras por impulso y céntrate en lo fresco.
- **Empieza por el perímetro:** Frutas, verduras y legumbres están en los pasillos exteriores.
- **No te fíes de los "light":** Muchos productos en secciones de "salud" son ultraprocesados.
- **Mira arriba y abajo:** Lo más nutritivo rara vez está a la altura de los ojos.
- **Prefiere mercados locales:** Más fresco, menos ultraprocesados y apoyo a productores.
- **Elige mercados y ferias locales siempre que puedas:** además de encontrar más fresco y variado, apoyarás a productores locales y reducirás la presencia de ultraprocesados en tu dieta.

SEGUNDA PARTE

Los 15 alimentos antiinflamatorios según la ciencia

Antes de empezar...

En la primera parte vimos cómo el supermercado no es un espacio neutro: está diseñado para que llenemos nuestro carrito con productos ultraprocesados. Ahora toca pasar a la acción positiva: elegir con intención los ingredientes que de verdad cuidan de nuestra salud.

La ciencia ha identificado un grupo de alimentos que, consumidos de forma regular y en cantidades prácticas, ayudan a reducir la inflamación crónica de bajo grado. Son ingredientes cotidianos, fáciles de encontrar, y no hace falta que los adoptes todos de golpe. Lo importante es ir incorporándolos poco a poco hasta que formen parte natural de tu cocina.

En esta segunda parte descubrirás los 15 alimentos con mayor respaldo científico por sus propiedades antiinflamatorias. Para cada uno te mostraremos:

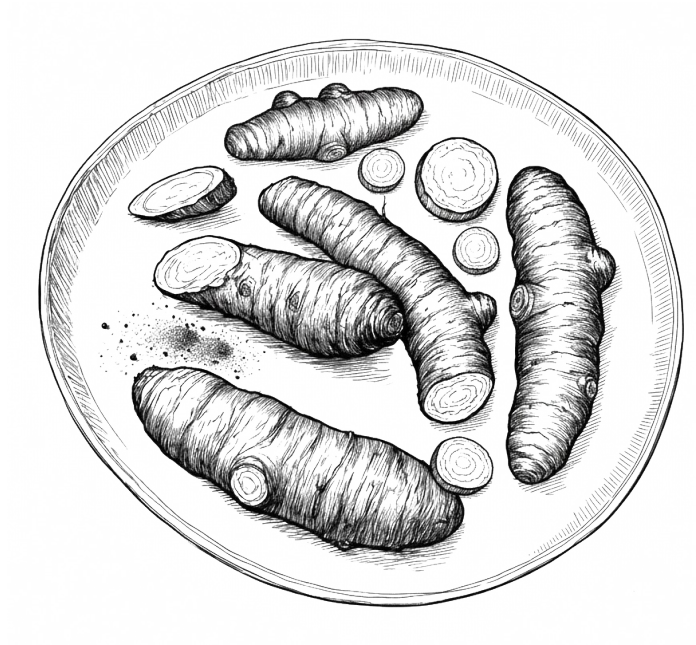
- Por qué es bueno para ti y qué dice la evidencia científica.
- Cuánto y cómo consumirlo para notar beneficios reales.
- deas prácticas y recetas para integrarlo sin complicaciones.
- Combinaciones inteligentes que potencian su efecto.

Este no es un listado de “súper alimentos” aislados, sino un punto de partida para transformar tu alimentación desde la base. Cada capítulo es una invitación a llenar tu cocina con colores, sabores y nutrientes que trabajan juntos para ayudarte a desinflamarte desde dentro.

Cúrcuma

El oro antiinflamatorio

Si alguna vez has visto cómo una pizca de cúrcuma puede teñir de amarillo un arroz o un curry, ya sabes por qué la llaman "el oro de las especias". Además de aportar color y un sabor cálido y terroso a nuestros platos, la cúrcuma (*Curcuma longa*) es una de las especias más investigadas por su capacidad para modular la inflamación.



Su principal compuesto activo, la curcumina, ha demostrado en numerosos estudios clínicos y revisiones que puede contribuir a reducir marcadores como la PCR, la IL-6 y el TNF-α. Eso sí: la mayor parte de estas evidencias provienen de ensayos con suplementos de curcumina en formulaciones mejoradas, no del polvo de cúrcuma de cocina.

Lo importante: no necesitas estar enfermo para beneficiarte de ella. Usada de forma culinaria, la cúrcuma es una especia segura y deliciosa que puede formar parte de un patrón antiinflamatorio más amplio.

¿Cuánto y cómo consumirla?

Uso culinario (diario y seguro):

Una dosis práctica es de **½–1 cucharadita de cúrcuma en polvo al día**, añadida a sopas, legumbres, batidos o currys. Acompáñala de una grasa saludable (aceite de oliva, leche vegetal) y, si quieres, una pizca de pimienta negra: realza el sabor y puede ayudar modestamente a la absorción, aunque este efecto no se equipara al de los suplementos clínicos.

Nota científica: Los ensayos que muestran beneficios clínicos (por ejemplo, en artritis) suelen emplear 500–1000 mg de curcumina/día en formulaciones mejoradas, durante 8–12 semanas y bajo supervisión médica.

Esta situación no es comparable al consumo culinario cotidiano.

- **En bebidas:** una de las formas más populares de consumir cúrcuma es la leche dorada, una bebida cálida a base de leche vegetal, cúrcuma, jengibre, pimienta y un toque de canela. Preparamos nuestra versión con leche de almendras casera; puedes encontrar la receta completa en Nómadas Gourmet: Leche dorada.
- **En infusiones:** el té de cúrcuma, jengibre y limón es otra opción sencilla para empezar el día o relajarte por la noche. Añade rodajas de jengibre fresco y un chorrito de limón para potenciar su efecto y sabor; Te dejamos la receta completa aquí: Te de jengibre cúrcuma limón.
- **En platos salados:** espolvorea cúrcuma sobre tus legumbres, sopas, arroces o guisos. Una ensalada de huevo vegano y cúrcuma no solo tiene un color apetecible sino que también te aporta sus beneficios antiinflamatorios.
- **En smoothies o jugos**: añade ½ cucharadita de cúrcuma a un tus jugos o smoothies, siempre junto con un poco de pimienta y aceite

de coco para obtener un extra de energía y protección antioxidante. Receta: Zumo de zanahoria y manzana con jengibre y cúrcuma

Combinaciones sinérgicas

La cúrcuma se potencia al combinarse con otros alimentos antiinflamatorios. Un bowl de quinoa con brócoli, garbanzos y aderezo de cúrcuma suma proteínas vegetales, fibra y compuestos bioactivos. **Otra idea:** hummus de remolacha con cúrcuma, un dip colorido y rico en antioxidantes.

Consejos de compra y conservación

Para aprovechar al máximo sus propiedades, busca cúrcuma de buena calidad, preferentemente ecológica. Si la compras en raíz fresca, guárdala en la nevera envuelta en papel de cocina y dentro de un tarro; te durará varias semanas. La cúrcuma en polvo debe almacenarse en un lugar oscuro y seco, lejos de fuentes de calor.

Nota de seguridad (suplementos, no uso culinario)

En los últimos años se han descrito casos de lesión hepática asociados a suplementos de cúrcuma/curcumina, especialmente en personas con predisposición genética (HLA-B35:01*). También puede interactuar con anticoagulantes, estatinas y antidiabéticos, y no se recomienda en embarazo ni en enfermedad hepática o biliar.

Uso culinario normal: seguro, bien tolerado y sin estos riesgos.

Si quieres profundizar más sobre sus propiedades y ver ideas extra de uso, visita nuestra guía completa en el blog: Beneficios antiinflamatorios de la cúrcuma.

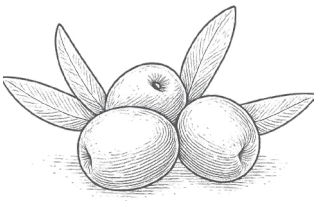
Aceite de oliva

Placer que apaga fuegos

Hablar del aceite de oliva virgen extra (AOVE) es hablar de un pilar de la dieta mediterránea y de uno de los alimentos más investigados en el mundo de la nutrición. No solo realza ensaladas, cremas y tostadas; también contiene compuestos únicos —como el **oleocantal, la oleaceína y el hidroxitirosol**— con potentes efectos antiinflamatorios.

Estudios recientes han demostrado que estos polifenoles actúan como verdaderos moduladores de la inflamación: inhiben enzimas como la COX-1 y COX-2 **(de forma similar al ibuprofeno)**, reducen la activación de NF-κB, bajan la producción de citocinas inflamatorias como IL-6 y TNF-α, y protegen frente al daño oxidativo.

Ensayos clínicos y meta-análisis muestran que tomar aceite de oliva virgen extra todos los días ayuda a bajar la inflamación en la sangre: reduce un marcador llamado proteína C reactiva (PCR) en 0,64 mg/L y otro llamado interleucina-6 (IL-6) en 0,29 pg/mL. Además, protege el corazón y los vasos sanguíneos. Incluso en personas con problemas inflamatorios más serios, como artritis reumatoide o inflamación intestinal, se han visto mejoras importantes.



¿Cuánto y cómo consumirlo?

La evidencia sitúa la dosis efectiva en **20–40 ml diarios** (2 a 3 cucharadas soperas), especialmente si el AOVE es rico en polifenoles (≥250 mg/kg y mejor si ≥500 mg/kg).

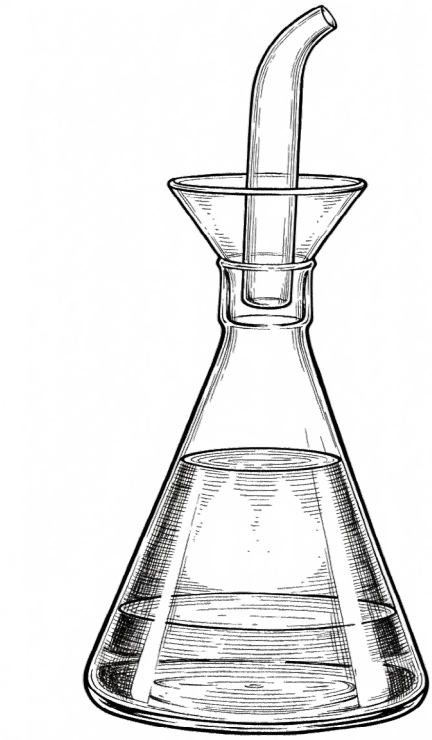
Lo ideal es usarlo en crudo o a baja temperatura para no perder sus compuestos bioactivos:

- **Aliños y vinagretas:** el aceite de oliva es la base ideal para preparar distintos aderezos caseros. Aquí puedes ver varias ideas Vinagretas para ensaladas
- **Pan con aceite:** clásico desayuno mediterráneo con tomate rallado y ajo.
- **Cremas y sopas:** añade un hilo de AOVE al servir una crema de calabaza o un gazpacho.
- **Pesto y salsas:** combina AOVE con albahaca, nueces y ajo para un pesto vegano antiinflamatorio. Más ideas de pestos.

Combinaciones sinérgicas

El AOVE potencia a otros ingredientes del ranking. Ejemplos:

- **Cúrcuma + AOVE + pimienta negra:** mejora la absorción de curcumina.
- **Ajo + remolacha + AOVE:** mezcla deliciosa en hummus, que une compuestos azufrados, betalaínas y polifenoles.



Consejos de compra y conservación

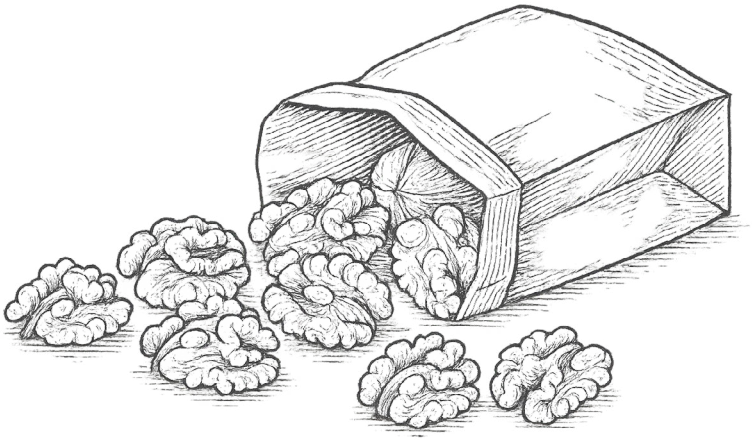
1. Elige siempre **aceite de oliva virgen extra certificado**; es el que se obtiene solo por procedimientos mecánicos y conserva todos sus polifenoles.
2. Fíjate en la fecha de cosecha y prefiere **botellas de vidrio** oscuro que protejan el contenido de la luz.
3. Guarda tu aceite en un lugar **fresco y oscuro**. Evita el calor excesivo para conservar sus propiedades.

Nueces

Pequeñas pero poderosas

Son crujientes, sabrosas y fáciles de llevar en el bolso. Su contenido en grasas saludables (principalmente ácido alfa-linolénico, un tipo de omega-3 vegetal), vitaminas del grupo E, minerales y polifenoles las convierte en un aliado excepcional contra la inflamación. De hecho, el estudio WAHA ("Walnuts and Healthy Aging"), realizado durante dos años, demostró que el consumo diario de nueces redujo de forma significativa los niveles de IL-6 y TNF-α, dos moléculas relacionadas con la inflamación crónica.

¡No está nada mal para algo tan sencillo de añadir a la dieta!



¿Cuánto y cómo consumirlas?

Un puñado de **30 g de nueces al día** (unas 5–7 unidades) es suficiente para notar sus efectos sin pasarte de calorías. Eso sí, elige nueces crudas o tostadas ligeramente en casa; evita las que vienen azucaradas o saladas. Aquí tienes algunas ideas para incluirlas:

- **Como snack:** lévalas enteras en un frasco reutilizable para picar entre horas. Combinan genial con un par de dátiles si necesitas un aporte de energía extra o incluso con unas barritas de higo y nueces
- **En ensaladas y bowls:** añádelas a ensaladas de hojas verdes, quinoa o incluso a un plato de pasta integral. Una de nuestras favoritas es esta ensalada de espinacas crudas con nueces.
- **En desayunos:** pica nueces y espolvoréalas sobre tu porridge de avena, tus yogures vegetales o tus smoothies. La combinación de avena, calabaza y nueces es un auténtico cóctel antiinflamatorio.
- **Leche o crema de nueces:** aquí te dejamos la receta de nuestra leche de nueces casera. También puedes triturarlas para hacer una salsa espesa que acompañe verduras al horno con peras y nueces tostadas o servir con este dip de pimientos asados.

Combinaciones sinérgicas

Las nueces se llevan bien con casi todos los ingredientes de nuestro ranking. Un ejemplo simple, puedes preparar pesto de nueces con rúcula y aceite para acompañar unas verduras al vapor o todo tipo de pastas.

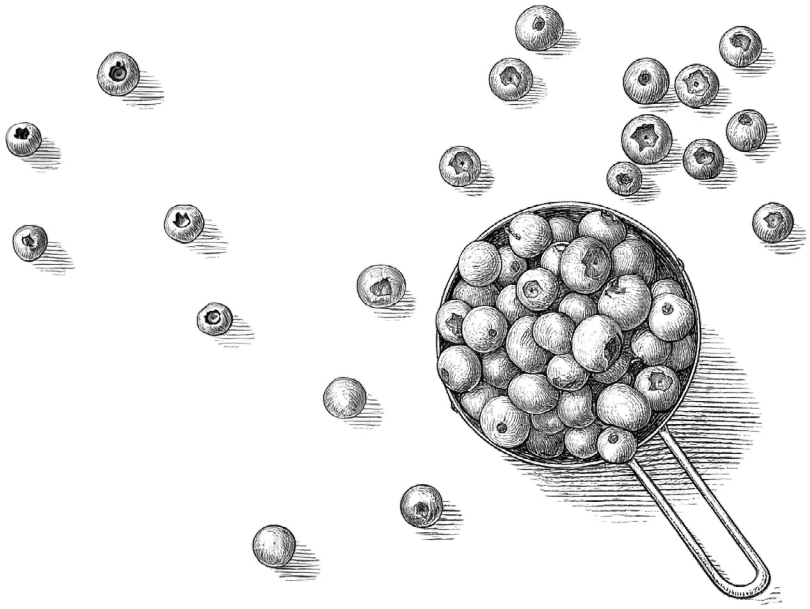
Consejos de compra y conservación

- Compra nueces con cáscara si es posible; se conservan mejor y su sabor es más intenso.
- Si las compras peladas, guárdalas en un frasco hermético en la nevera o incluso en el congelador para evitar que se enrancien.
- Tómalas con piel: esa fina película marrón contiene buena parte de los polifenoles.

Arándanos

Antojos llenos de poder

Azules, rojos o morados, los frutos del bosque son auténticas joyas nutritivas. Arándanos, moras, frambuesas y fresas están repletos de **antocianinas,** unos pigmentos antioxidantes que dan color a estas frutas y, además, ayudan a combatir la inflamación. Un meta-análisis publicado en Advances in Nutrition observó que una ingesta regular de estos frutos disminuye marcadores como IL-6 y TNF-α. Sus efectos se potencian porque también **aportan vitamina C, fibra y agua**, lo que los convierte en un snack saludable que sacia sin añadir apenas calorías.



¿Cuánto y cómo consumirlos?

Los estudios suelen trabajar con una ración estándar de 1 taza (150 g) de frutos del bosque al día. Puedes repartirla en dos tomas si lo prefieres (por ejemplo, ½ taza en el desayuno y ½ taza como snack).

- **En batidos y smoothies:** Un clásico es el batido de espinaca, arándano y plátano; en un par de minutos tienes una bebida deliciosa y llena de antioxidantes. También puedes probar este smoothie de frutos rojos o nuestro licuado de arándano y piña para variar texturas y sabores.
- **En salsas y aliños:** La vinagreta balsámica de arándano es perfecta para ensaladas verdes o bowls de quinoa. Otra opción fresca es acompañarla con una ensalada de rúcula y nueces.

Combinaciones sinérgicas

Los frutos del bosque se combinan de maravilla con otros alimentos de nuestro ranking. Un ejemplo: pudin de chía con arándanos y almendras. Aquí unes omega-3 vegetal, fibra soluble, vitamina E y polifenoles en un solo frasco. Otra opción es un smoothie bowl de frutos del bosque, avena y semillas de chía, decorado con rodajas de kiwi o mango para añadir más color y nutrientes.

Consejos de compra y conservación

1. **Frescos o congelados:** Los frutos del bosque congelados pueden superar nutricionalmente a los frescos fuera de temporada, ya que se procesan en su punto óptimo. Son una alternativa inteligente, económica y práctica.
2. **Revisa el origen:** compra fruta ecológica siempre que puedas, especialmente si comes la piel. Si no es ecológica, lávala bien para eliminar restos de pesticidas.
3. **Consume pronto:** las bayas frescas son delicadas y duran poco. Guárdalas en la nevera en un recipiente ventilado y consúmelas en 2–3 días.

Jengibre

La raíz picante que calma

El jengibre es un rizoma de aroma intenso y sabor picante que forma parte de la cocina asiática desde hace siglos. Sin embargo, en Occidente todavía estamos descubriendo su potencial no solo para dar vida a nuestros platos, sino también para ayudar al organismo a combatir la inflamación. Los responsables son los **gingeroles y shogaoles**, compuestos bioactivos que, según varios meta-análisis, han demostrado reducir marcadores inflamatorios como la PCR, la IL-6 y el TNF-α en pacientes con enfermedades crónicas. Su **efecto es comparable al de algunos antiinflamatorios suaves**, pero sin los efectos secundarios de estos medicamentos.

¿Cuánto y cómo consumirlo?

La dosis recomendada varía según la forma en que lo consumas. A nivel casero, **1–2 g diarios de jengibre fresco** (una rodajita del tamaño de tu dedo meñique) o **½ cucharadita de jengibre en polvo** son suficientes para beneficiarte de sus propiedades. Si eres fan del sabor, puedes aumentar la cantidad gradualmente. Ten en cuenta que el jengibre en polvo es más concentrado, así que ajusta las cantidades.

- **Infusiones calientes:** Prepara una infusión con agua caliente, unas rodajas de jengibre y unas gotas de limón. Nuestro té de jamaica, jengibre y canela combina con un toque de limón para una bebida reconfortante y depurativa.
- **Zumos y licuados:** Añade jengibre a tus jugos verdes o de frutas. Un clásico es nuestro zumo de piña y jengibre. Otra idea refrescante es el licuado de espinacas con jengibre, que combina clorofila, vitamina C y el toque picante de la raíz.
- **Salteados y sopas:** Ralla jengibre fresco al final de la cocción en sopas de verduras, salteados asiáticos o guisos de legumbres. Una opción ligera y cremosa es esta sopa de zanahoria. También puedes añadir

jengibre a platos de tofu: marínalo con salsa de soja y jengibre antes de saltearlo.

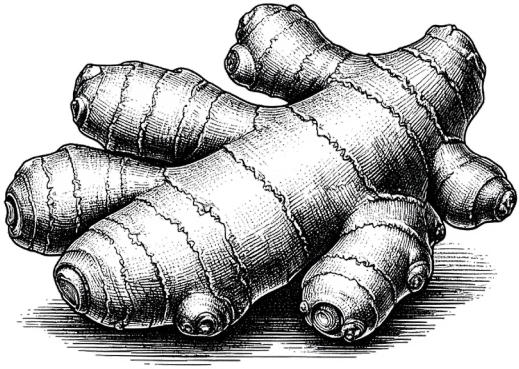
- **Postres y repostería:** Una pizca de jengibre molido en galletas, bizcochos o barritas energéticas aporta sabor y propiedades digestivas.

Combinaciones sinérgicas

Cúrcuma + jengibre + limón: El clásico "shot" matutino, en forma de zumo o infusión, combina dos poderosos antiinflamatorios con vitamina C.

Ajo + jengibre: En la cocina asiática esta dupla es la base de muchos currys y salteados. Ambos ingredientes son antiinflamatorios, y juntos potencian su efecto.

Jengibre + frutas dulces: La acidez de frutas como la piña, la manzana o el mango suaviza el picante del jengibre y crea batidos deliciosos.



Ajo

Pequeño gran protector

Pocas cosas transforman tanto una receta como un buen sofrito de ajo. Pero más allá de su sabor intenso, esta humilde bulbosa es uno de los aliados naturales más potentes contra la inflamación. Los compuestos azufrados del ajo, como la alicina y las sulfóxidos, se activan al machacar o picar el diente, y han demostrado en estudios clínicos que ayudan a reducir la proteína C reactiva y ciertas interleucinas en humanos. Un ensayo publicado en Clinical Nutrition ESPEN mostró que tanto el ajo fresco como el envejecido disminuyeron la PCR y la IL-6 en personas con síndrome metabólico.

¿Cuánto y cómo consumirlo?

Para obtener sus beneficios, 1–2 dientes de ajo al día son suficientes. Puedes usarlos crudos (picados o machacados) o cocinados a fuego suave, pero recuerda un truco importante: después de picar el ajo, déjalo reposar unos 5 minutos antes de cocinarlo. De esta forma, permites que se forme la alicina, el compuesto responsable de muchas de sus propiedades.

- **En sofritos y salteados:** es la forma más clásica de utilizarlo. Prueba saltear verduras de temporada con ajo y un chorrito de AOVE. En

nuestro blog encontrarás las setas al ajillo, un plato sencillo y delicioso que combina las propiedades antifúngicas y antiinflamatorias del ajo con el aporte de fibra y vitaminas de las setas.

- **En arroces y risottos:** El ajo aporta aroma y sabor a platos más elaborados como el risotto de limón y ajo. Aquí el limón realza la frescura del ajo y aporta vitamina C, otra aliada contra el estrés oxidativo.**En platos al horno o untables:** Haz una salsa de tahini y ajo para acompañar verduras al horno. También puedes combinarlo con vegetales como el brócoli romanesco, o incorpora ajo asado a tu hummus para darle un toque más profundo.
- **En jugos medicinales o shots:** El ajo crudo puede tomarse en pequeñas dosis junto a jugos verdes para potenciar su efecto. Una opción es combinarlo en un jugo de manzana, zanahoria y espinaca, que resulta depurativo y energético. Basta con medio diente de ajo para darle fuerza sin sobrecargar el sabor.

• Combinaciones sinérgicas

El ajo combina bien con casi todos los ingredientes de nuestro ranking. Por ejemplo, un salteado de brócoli con ajo y jengibre maximiza el efecto antiinflamatorio al sumar sulforafano y gingeroles. Otra opción es una ensalada de quinoa con verduras al vapor, nueces y aderezo de ajo y limón; así mezclas proteínas vegetales, grasas saludables y polifenoles.

Consejos de compra y conservación

1. Prefiere cabezas de ajo firmes, con piel seca y sin brotes verdes; estos indican que el ajo está viejo.
2. Conserva el ajo en un lugar fresco, seco y oscuro, nunca en la nevera, para evitar que brote.
3. Si te gusta el ajo más suave, prueba el ajo negro (fermentado); tiene un sabor dulce, casi como caramelo, y mantiene propiedades antioxidantes.

Té verde y matcha

Infusiones que calman e impulsan

El té verde ha acompañado a la humanidad durante milenios. Con sus delicadas hojas infusionadas en agua a unos 80 °C, nos ofrece una bebida suave, fresca y cargada de antioxidantes. Su secreto mejor guardado se llama EGCG (galato de epigalocatequina), una catequina que ha demostrado en ensayos clínicos reducir marcadores inflamatorios como el TNF-α. Eso sí, la ciencia considera que los resultados sobre la PCR son variables, por lo que su nivel de evidencia es moderado. Aun así, el té verde se ha ganado un lugar en nuestro ranking por su versatilidad y sus otros beneficios: mejora la concentración, ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre y es rico en L-teanina, un aminoácido que promueve la calma mental.

¿Cuánto y cómo consumirlo?

La recomendación general es 2–3 tazas de té verde al día. Puedes prepararlo de forma tradicional, infusionando las hojas en agua caliente durante 2–3 minutos, o bien optar por su versión concentrada: el matcha, un polvo fino de hojas de té verde molidas. Al consumir matcha ingieres toda la hoja, por lo que obtienes más antioxidantes y una dosis mayor de cafeína (siempre menor que la del café).

- Infusión clásica: Coloca una cucharadita de té verde en agua caliente (80 °C) y deja infusionar 2–3 minutos. Evita el agua hirviendo, que amarga las hojas. Puedes añadir una rodaja de limón para aumentar la absorción de catequinas.
- Matcha latte: Mezcla ½ cucharadita de matcha con un poco de agua caliente para formar una pasta. Añade leche vegetal caliente (avena, almendra o soja), y endulza al gusto con sirope de agave o dátiles. El resultado es una bebida cremosa y energizante perfecta para las mañanas.
- **Batidos y smoothies:** El batido de té verde matcha y banana combina matcha, plátano, leche vegetal y dátiles para obtener un desayuno rápido y saciante. Es ideal como alternativa al café o para tomar antes de un entrenamiento.
- **Repostería saludable:** El matcha se integra bien en masas dulces. Prueba nuestras tortitas de avena y matcha, donde el té verde aporta color y antioxidantes a un desayuno esponjoso y nutritivo.

Combinaciones sinérgicas

El té verde potencia su efecto cuando lo combinas con otros ingredientes de nuestro ranking. Un ejemplo: prepara un smoothie de matcha con arándanos y dátiles, sumando polifenoles, vitamina E

y grasas saludables. Otra opción es una infusión fría de té verde con jengibre y limón, perfecta para los días calurosos y para complementar la acción antiinflamatoria del jengibre.

Consejos de compra y conservación

1. Elige té verde a granel o en bolsitas sin aditivos. **Busca origen japonés** o chino de cultivo **orgánico si es posible**.
2. Guarda el matcha en un recipiente hermético, en la nevera, para preservar su color y sabor.
3. No endulces en exceso el té; una cucharadita de miel o agave es suficiente, o prueba con stevia si buscas opciones sin calorías.

Almendras

Cargadas de nutrientes

Las almendras son un símbolo de energía y nutrición, pero también un pequeño tesoro antiinflamatorio. Son ricas en vitamina E (un potente antioxidante), magnesio, proteínas vegetales y ácidos grasos monoinsaturados. Además, aportan fibra y compuestos fenólicos que ayudan a modular la respuesta del sistema inmunitario. En ensayos controlados, el consumo regular de almendras logró reducciones modestas en la proteína C reactiva (PCR) y en la interleucina-6 (IL-6), lo que justifica su inclusión en nuestro Nivel B. Un meta-análisis publicado en el European Journal of Clinical Nutrition en 2020 concluyó que incorporar almendras en la dieta puede mejorar el perfil inflamatorio y cardiometabólico de adultos sanos.

¿Cuánto y cómo consumirlas?

La cantidad ideal para beneficiarte de sus efectos ronda los 20–30 g de almendras al día, lo que equivale a unos 20 almendras. Puedes comerlas solas a media mañana, combinarlas con fruta o añadirlas a tus recetas. Busca siempre almendras crudas o tostadas sin sal ni azúcar añadido; así conservan sus nutrientes.

- **En platos salados:** Las almendras tostadas realzan tanto verduras como legumbres. Prueba estas judías verdes con almendras tostadas o unos espárragos trigueros a la plancha con un toque crujiente. También puedes usarlas en una ensalada de cuscús o añadirlas picadas sobre una pasta al limón.
- **En bebidas vegetales:** La leche de almendras es una de las más versátiles y cremosas. Aprende cómo se hace en casa con solo almendras remojadas, agua y un toque de canela o vainilla. También puedes preparar una opción más golosa como esta leche chocolatada casera.
- **En repostería y postres:** La almendra es perfecta para recetas crujientes o dulces. Inspírate en estas recetas con harina de almendras, o en un pangiallo romano navideño.

Combinaciones sinérgicas

Las almendras se llevan de maravilla con otros alimentos de nuestro listado. Prueba una avena remojada con chía, arándanos y almendras tostadas para un desayuno saciante.

Consejos de compra y conservación

1. Compra almendras enteras con piel y sin salar; la piel contiene polifenoles beneficiosos.
2. Guárdalas en un recipiente hermético, en un lugar fresco y oscuro, o en la nevera si vives en clima cálido. De este modo evitarás que se enrancien.
3. Si quieres tostarlas en casa, colócalas en una bandeja y hornea a 160 °C durante 10 minutos. Así realzan su sabor sin quemarse.

Avena

La fibra que nutre y protege

La avena integral es uno de esos alimentos humildes que muchas personas asocian únicamente al desayuno. Pero detrás de su sabor suave y su textura cremosa se esconden propiedades que la convierten en un ingrediente estrella para una dieta antiinflamatoria. ¿Por qué? Porque la avena es rica en beta-glucanos, un tipo de fibra soluble capaz de reducir la proteína C reactiva (PCR) y mejorar la salud intestinal, según estudios publicados en British Journal of Nutrition. Además, aporta minerales como magnesio y hierro, vitaminas del grupo B y antioxidantes llamados avenantramidas, que ayudan a calmar la respuesta inflamatoria.

¿Cuánto y cómo consumirla?

La porción recomendada para obtener sus beneficios oscila entre 40 y 60 g de avena integral al día (unos 4–6 cucharadas soperas). Puedes prepararla de muchas maneras:

- **Porridge caliente:** cocina la avena con agua o leche vegetal a fuego

lento hasta que espese. Añade canela y manzana en cubitos para crear esta avena con canela y manzana. También puedes probar una versión más energética como la avena proteica

- **Granola y barritas:** prueba estas barritas de avena con chocolate chips como alternativa dulce y nutritiva.
- **Smoothies:** añade avena remojada a tus licuados para aportar cremosidad y saciedad. Tienes opciones como el licuado de manzana y avena o el batido de plátano y avena.
- **Bebidas vegetales:** la avena es una base excelente para preparar tu propia leche de avena casera, cremosa y sin aditivos.
- **Platos salados:** también puedes usarla como ingrediente en recetas principales, como esta hamburguesa de lentejas y avena.
- **En postres:** la avena también funciona como base dulce y saciante. Puedes preparar un pudín de chía y avena dejándolo reposar con leche vegetal durante la noche, o darte un capricho con un brownie de avena con chocolate.

Consejos de compra y conservación

1. **Elige avena integral o copos tradicionales** (no instantánea), ya que mantienen más fibra y micronutrientes.
2. Si eres celíaco o sensible al gluten, busca avena certificada sin gluten; aunque la avena en sí no contiene gluten, puede estar contaminada en el procesado.
3. Conserva la avena en un tarro hermético, en lugar fresco y seco, para evitar que absorba humedad.

Remolacha

El tubérculo que desinflama

La remolacha (o betabel) destaca por su intenso color carmesí, que proviene de unos pigmentos llamados betalaínas. Estos compuestos no solo son responsables de su tono vibrante, sino que también ejercen efectos antioxidantes y, según estudios preliminares, contribuyen a reducir la inflamación. Además, la remolacha es rica en nitratos naturales que mejoran la circulación y en fibra soluble, lo que ayuda a regular el tránsito intestinal y a alimentar la microbiota.

¿Cuánto y cómo consumirla?

Aunque la evidencia sobre dosis exactas es aún emergente, una porción de 150–200 g de remolacha cocida o cruda (una pieza mediana) unas 2–3 veces por semana es suficiente para aprovechar sus beneficios sin excederte en azúcares naturales. Algunas ideas:

- **Jugos y batidos:** Licua remolacha con zanahoria y manzana para un jugo dulce y ligero, como este jugo de remolacha y zanahoria. También puedes probar un jugo digestivo para el estómago o un batido pre-entreno con remolacha para ganar energía y masa muscular.
- **Ensaladas:** Asa la remolacha con piel, corta en dados y mezcla con hojas verdes, nueces y queso vegano. Otra opción fresca y saciante es esta ensalada dominicana de papa y remolacha.
- **Sopas y cremas:** Prueba un borsch vegano con caldo de verduras o una crema de remolacha con coco y jengibre.

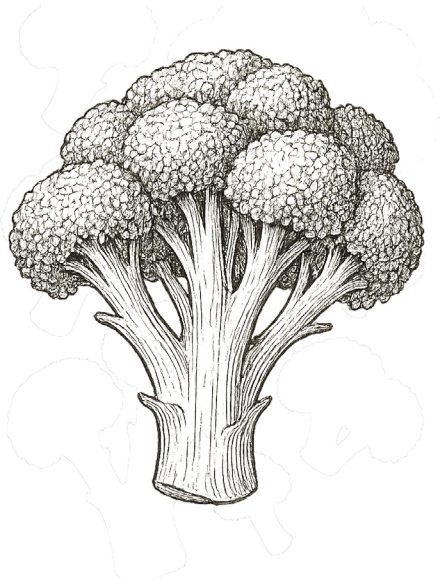
Consejos de compra y conservación

1. **Elige remolachas firmes**, sin manchas ni grietas, y de tamaño mediano. Las hojas (si las tiene) deben estar verdes y frescas; puedes usarlas en salteados o batidos.
2. Guarda las remolachas en un lugar fresco y oscuro, separando las hojas de la raíz para evitar que la deshidraten.
3. Si no tienes tiempo de cocerlas desde cero, puedes comprar remolacha cocida y al vacío; solo asegúrate de que no tengan aditivos ni vinagre.

Brócoli y crucíferas

El poder del sulforafano

Cuando hablamos de verduras “verdes”, quizá la primera que te viene a la mente sea el brócoli. Este vegetal, junto con sus primas crucíferas (coliflor, kale, coles de Bruselas, col rizada…), contiene un compuesto llamado sulforafano. En estudios recientes se ha observado que el sulforafano puede activar vías antioxidantes y reducir la inflamación en modelos humanos iniciales. Por eso, las crucíferas forman parte de nuestro Nivel B: tienen beneficios claros, pero aún se necesitan más ensayos robustos en humanos.



¿Cuánto y cómo consumirlas?

Recomendamos 2–3 porciones de crucíferas a la semana. Una porción equivale a una taza de brócoli o coliflor cocida, o una ensalada de kale cruda. Para conservar sus nutrientes:

- **Al vapor o salteado al dente:** Evita cocerlas en exceso; cuando el brócoli mantiene su color verde brillante, el sulforafano está mejor conservado. Aquí tienes una guía sobre cómo cocer brócoli correctamente. También puedes integrarlo en platos principales como esta pasta con brócoli.
- **En jugos:** Una forma distinta de consumirlo es en jugo. Descubre los beneficios del jugo de brócoli o aprende cómo prepararlo paso a paso con manzana verde, pepino, jengibre fresco y zumo de limón. Una porción al día es más que suficiente.
- **Al horno o en currys:** Mezcla ramilletes de coliflor o brócoli con aceite de oliva, ajo y cúrcuma; ásalos hasta que queden dorados. También puedes incorporarlo a un curry de verduras para darle un toque especiado.
- **En ensaladas:** El kale, cortado en tiras finas y masajeado con aceite de oliva y zumo de limón, se ablanda y resulta ideal como base para ensaladas. Si buscas variar, prueba el brócoli romanesco acompañado de garbanzos y semillas de sésamo.

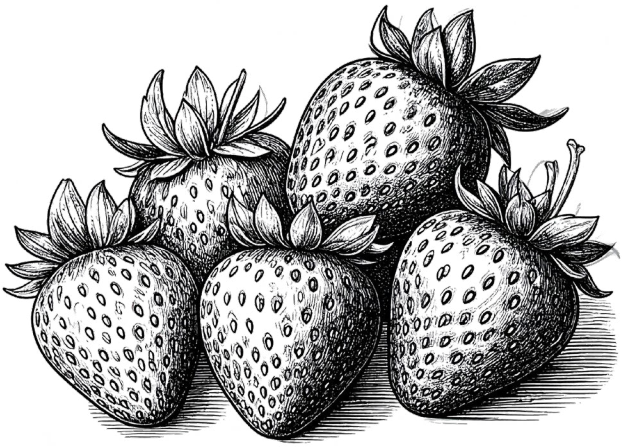
Consejos de compra y conservación

1. Elige brócoli con **flores compactas y color verde oscuro**; evita los tallos amarillentos o flácidos.
2. Conserva las crucíferas en la nevera dentro de bolsas perforadas; así respiran y se mantienen frescas más tiempo.
3. Si compras kale o col rizada, lávalas y seca bien las hojas antes de guardarlas en un recipiente hermético con papel absorbente.

Fresas

Dulzura con efecto antiinflamatorio

Aunque solemos asociar las fresas con postres y meriendas, su perfil nutricional va mucho más allá del sabor. Estas frutas rojas son ricas en vitamina C, folatos y antocianinas, los pigmentos que les dan su color y que actúan como antioxidantes. Algunos ensayos clínicos en personas con riesgo cardiovascular han mostrado que el consumo regular de fresas puede ayudar a reducir marcadores inflamatorios. Por eso, aunque su evidencia es moderada, las fresas merecen un lugar en nuestro ranking.



¿Cuánto y cómo consumirlas?

Una porción estándar de fresas es una taza (150 g). Puedes tomarlas a diario cuando están en temporada, o optar por las congeladas el resto del año.

- **Smoothies y batidos:** El clásico smoothie de fresa y plátano combina fresas con plátano, leche vegetal y, si lo deseas, semillas de chía. También puedes variar con este batido de piña y fresa, un batido de fresa y plátano o un refrescante batido de fresa y mango. Si prefieres

algo más ligero, prueba el jugo de fresa.

- **En ensaladas y aderezos:** Añade fresas en rodajas a una ensalada de espinacas, nueces y aguacate, y acompáñala con esta vinagreta de fresa y balsámico para potenciar sabores dulces y ácidos.
- **En bowls y desayunos:** Corta fresas en cubos y sírvelas como topping en tu bowl de frutas, sobre avena, yogur vegetal o budines de chía.
- **Helados caseros:** Tritura fresas congeladas con un chorrito de leche de coco y tendrás un sorbete saludable en cinco minutos.

Consejos de compra y conservación

1. Elige **fresas firmes** y con un **color rojo intenso**, sin manchas ni moho. Conserva las fresas frescas en la nevera en un recipiente aireado y consúmelas en 2–3 días.
2. Lava las fresas justo antes de comerlas para que no pierdan aroma ni se estropeen rápidamente.
3. Si vas a congelarlas, retira el pedúnculo, córtalas en mitades y guarda en bolsas herméticas; así tendrás fresas listas para tus batidos.

Semillas de chía

Pequeñas fuentes de omega-3 y fibra

Estas diminutas semillas originarias de México han conquistado el mundo por su capacidad de absorber líquidos y formar un gel espeso. La chía es una excelente fuente de ALA (ácido alfa-linolénico), un tipo de omega-3 vegetal, y de fibra soluble. Estudios piloto han indicado que su consumo regular puede ayudar a reducir ciertos marcadores inflamatorios, pero se necesitan más investigaciones en humanos. Aun así, su perfil nutricional las convierte en un ingrediente versátil para incluir en tu dieta.

¿Cuánto y cómo consumirlas?

Una ración diaria de 2 cucharadas (20 g) de semillas de chía es suficiente para obtener sus beneficios sin excesos. Ten en cuenta que, al absorber hasta diez veces su peso en líquido, es importante hidratarlas antes de comerlas para evitar molestias digestivas.

Activa la chía antes de consumirla. Remojar las semillas en agua o leche vegetal durante al menos 20–30 minutos no solo facilita su digestión, también ayuda a reducir antinutrientes como los fitatos, que interfieren en la absorción de minerales. De esta forma, aprovechas mejor su calcio, magnesio y hierro.

- **Pudin de chía:** Mezcla chía con leche vegetal (almendra, avena) y deja reposar al menos 4 horas o toda la noche. En el blog tienes varias versiones, como este pudín de chía con leche de avena y 3 ingredientes o un pudín de chía con chocolate.
- **Como sustituto de huevo:** Mezcla 1 cucharada de chía molida con 3 de agua y deja reposar 10 minutos. Este "huevo de chía" es ideal para ligar masas en recetas como muffins veganos de calabacín, tarta de zanahoria o una tarta de berenjena.**En batidos y bowls:** Añade una cucharada de chía a tus smoothies; aportará espesor y saciedad. Pruébala en un batido detox de piña y leche verde, en un batido de kiwi o en un smoothie bowl.
- **En panes y crackers:** También puedes integrarla en masas horneadas, como estas regañás sin gluten.
- **Espolvoreadas:** Úsalas directamente sobre ensaladas, sopas o tostadas con aguacate para sumar fibra y omega-3 vegetal.

Combinaciones sinérgicas

Las semillas de chía combinan bien con frutas antioxidantes (fresas, arándanos), frutos secos (almendras) y cereales integrales (avena, quinoa). Un bol de avena con chía, arándanos y nueces reúne fibra, omega-3 vegetal, polifenoles y grasas saludables.

Consejos de compra y conservación

1. Si compras chía molida, consúmela en pocas semanas; la molienda acelera la oxidación de sus grasas.

Quinoa

Proteína completa y fibra para tu bienestar

La quinoa, originaria de los Andes, ha conquistado cocinas de todo el mundo por ser un pseudo-cereal sin gluten, de fácil digestión y con un perfil proteico excepcional: contiene los nueve aminoácidos esenciales. Además, aporta fibra, minerales como magnesio y hierro, y una variedad de polifenoles. Estudios observacionales han encontrado que una dieta rica en quinoa se asocia a niveles más bajos de inflamación, aunque la evidencia aún es preliminar.

¿Cuánto y cómo consumirla?

Una porción de quinoa cocida de ½ taza (≈90 g) es un buen acompañamiento en las comidas. Puedes consumirla 3–4 veces por semana como base de ensaladas, bowls o guarniciones.

- **Desayunos:** Cocina quinoa en leche vegetal y sírvela como si fuera un porridge. Aquí tienes un desayuno de quinoa con fruta y canela, una buena alternativa para quienes buscan variar la avena.
- **Rellenos:** Usa quinoa como relleno de pimientos, calabacines o berenjenas al horno; se mantiene suelta y absorbe los sabores de las verduras.
- **Ensaladas y bowls:** La quinoa es la estrella de platos como este poke vegano o un buddha bowl con tofu salteado y quinoa. También puedes optar por una ensalada de quinoa clásica o combinarla con vegetales frescos en esta ensalada con quinoa y verduras.

Combinaciones sinérgicas

La quinoa se beneficia de acompañantes que aporten grasas saludables y antioxidantes. Un bowl de quinoa, brócoli y aguacate con salsa de tahini combina fibra, sulforafano y grasas monoinsaturadas. También queda excelente con cúrcuma y AOVE para darle un color dorado y un plus antiinflamatorio.

Consejos de compra y conservación

1. **Lava siempre la quinoa bajo agua corriente** antes de cocinarla para eliminar las saponinas, unas sustancias amargas que la recubren.
2. Conserva la quinoa seca en un frasco hermético; una vez cocida, guarda en la nevera y consume en 3–4 días.

EPÍLOGO

Al llegar hasta aquí, ya sabes que tu salud no empieza en una dieta estricta ni en una receta milagrosa. Empieza mucho antes: en el carrito del supermercado.

Has visto cómo los entornos de compra están diseñados para empujarnos hacia los ultraprocesados, pero también cómo puedes dar la vuelta a esa realidad con algo tan simple como una lista clara y la decisión de elegir lo fresco, lo sencillo y lo antiinflamatorio.

También has descubierto que la ciencia respalda alimentos muy cotidianos, desde especias hasta frutos secos, legumbres, verduras y frutas, que usados con constancia ayudan a apagar la inflamación silenciosa y a devolver equilibrio a tu cuerpo.

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de repetir pequeñas elecciones que, con el tiempo, transforman tu cocina y tu bienestar. Cada vez que pasas por el súper, tienes la oportunidad de entrenar ese músculo de la intención.

Si quieres profundizar en cómo llevamos estas ideas a la práctica en nuestra vida diaria, cómo organizamos la despensa, cómo planificamos sin rigidez y cómo cocinamos con lo que realmente importa, te invitamos a leer Tu cocina antiinflamatoria. Allí encontrarás un mapa más amplio para transformar tu alimentación en un estilo de vida lleno de sabor, calma y salud.

Gracias por acompañarnos en esta guía. Que cada compra sea un paso más hacia una cocina que te sostenga y te inspire.

¿TE HA GUSTADO?

Si esta guía te ayudó a mirar tu despensa con otros ojos, te encantará nuestro libro Tu cocina antiinflamatoria

En él encontrarás:

- Recetas 100 % vegetales y fáciles de preparar.
- Consejos para cocinar sin estrés y con ingredientes naturales.
- Una mirada práctica sobre cómo cuidar tu salud digestiva desde la cocina.

Disponible en tapa blanda y versión Kindle en Amazon:

Comprar en Amazon

Sobre Nosotros

Somos Gustavo y Joaquín, creadores de Nómadas Gourmet. Nuestra historia empezó viajando con poco equipaje y mucha curiosidad, cocinando en cocinas improvisadas y descubriendo ingredientes en mercados locales de diferentes países. De esa experiencia nació la convicción de que comer bien no tiene por qué ser complicado: basta con elegir ingredientes reales y tratarlos con respeto.

En nuestro blog compartimos **recetas plant-based, saludables y fáciles de preparar**, siempre con **menos de 10 ingredientes** y listas en 30 minutos o menos. Creemos que la cocina del día a día puede ser práctica, nutritiva y deliciosa a la vez. Puedes explorar nuestras recetas, desde opciones sin gluten hasta platos cargados de proteínas vegetales, bebidas fermentadas y preparaciones rápidas que encajan en cualquier rutina.

Nuestra formación en nutrición, salud y gastronomía, junto con años de investigación y práctica, nos ha llevado a crear libros que van más allá de las recetas. De esa pasión nació también Tu cocina antiinflamatoria, disponible en Amazon, donde reunimos todo lo que sabemos sobre cómo la alimentación puede ayudarte a reducir la inflamación, ganar energía y reconectar con tu cocina. Este libro es la continuación natural de esta guía: aquí te damos las claves para elegir bien en el súper, y allí te mostramos cómo transformar esas elecciones en platos llenos de sabor y bienestar.

¡Cocina con intención, come con consciencia y celebra tu bienestar!

Si quieres seguir aprendiendo con nosotros

Suscríbete a nuestro newsletter. Allí compartimos nuestras últimas recetas, consejos prácticos de cocina saludable y recursos exclusivos para ayudarte a cocinar y vivir mejor.

- comida & viajes -

Nómadas

GOURMET

Sigamos en contacto

¿Quieres seguir aprendiendo y compartiendo recetas con nosotros? Únete y acompáñanos también en nuestras redes:

Suscríbete a nuestro Newsletter

Encuéntranos en TikTok

Síguenos en Instagram

Síguenos en Facebook

Mira nuestros vídeos en YouTube

Descubre más ideas en Pinterest

Conéctate en Threads

Síguenos en X (Twitter)

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Este material tiene fines informativos y de desarrollo personal. No sustituye el asesoramiento médico, nutricional ni psicológico profesional, ni pretende diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

Antes de realizar cambios en tu dieta o estilo de vida, consulta siempre con un profesional de la salud cualificado.

Todas las opiniones se basan en nuestra experiencia y en fuentes públicas disponibles al momento de la publicación.

© 2025 Joaquín Marchueta y Gustavo De Obaldía · Nómadas Gourmet®

Todos los derechos reservados.